

Myluckysox explica buenos hábitos para lograr conciliar el sueño

El insomnio puede tratarse en muchos casos sin recurrir a la medicina, por ejemplo, siguiendo unas pautas saludables

Más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico, y entre un 25-35% de la población adulta lo padece transitorio, según los datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Esto supone para quienes lo padecen una incómoda realidad que genera muchos más trastornos en su vida de lo que pudiera parecer: irritabilidad, ansiedad, menos rendimiento laboral...Hasta un 17% de los que lo padecen recurren a los ansiolíticos pero los expertos recuerdan que su uso continuado puede provocar adicción además de otros efectos secundarios.

"Actualmente, y en sus distintas variantes: conciliación, fragmentación o mantenimiento, despertar precoz, sensación de sueño no reparador y paradójico, es el principal motivo de consulta en sueño", ha señalado el coordinador del Grupo de Sueño de la SEN, el doctor Hernando Pérez Díaz.

Lo cierto es que cuando llega la hora de irse a la cama, que en España oscila entre las diez y las doce de la noche, muchos se enfrentan con nerviosismo a esa incómoda situación que es la de dar vueltas sin poder dormir.

¿Qué se puede hacer, entonces, para mejorar? 'Lo primero es acudir al médico de familia para descartar otras dolencias y, sobre todo si se observa que no es algo pasajero' -explican desde mylckysox. Pero hay otros trucos naturales para lograr irse a la cama con más sueño, más cansancio y lograr de una manera mucho más natural caer rendido y lograr un sueño reparador para que el cerebro funcione bien al día siguiente.

Tener un horario regular, levantarse y acostarse siempre a la misma hora.

Procurar no irse a la cama más allá de las once de la noche.

No tomar café, té ni bebidas alcohólicas más tarde de las 17.00.

Cenar de manera ligera y antes de las nueve. Lo ideal es cenar a las 20.00 y no a las 23 cómo se hace en muchos hogares españoles ya que el cuerpo debe acostarse con la digestión ya hecha.

La habitación debe tener una temperatura adecuada, tanto en verano como invierno y esta debe

rondar los 21 grados.

Ponerse calcetines, especialmente en invierno, para poder lograr una mayor confortabilidad. Estos deben ser de lana y cortos para que apenas se noten. Tener los pies calientes incita al sueño.

No acostarse con el móvil o cualquier dispositivo portátil ya que la luz que emiten es mala para conciliar el sueño.

Es una buena idea leer un poco antes de apagar la luz pero no pasarse de la hora.

Tomar infusiones relajantes como la tila o la valeriana, son buenas ideas también antes de acostarse.

Nunca automedicarse con benzodiazepianas o ansiolíticos.

Y, sobre todo, aprender técnicas de relajación que incluyen maneras de respirar adecuadamente para bajar el nerviosismo que suele entrar a quién sabe que se puede enfrentar a otra noche en vela. Cuando las causas son primarias -explican desde la SEN- la terapia que ha resultado más efectiva es la conductual-cognitiva. Esta terapia puede resolver aproximadamente un 70% de los insomnios y consiste en tratar de controlar los factores que lo generan, que normalmente suelen ser malos hábitos de sueño.

Datos de contacto:

Gema Lendoiro
www.madandcor.com
675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>